

Wettkampfdisziplinen

AK 12

- 50m Hindernisschwimmen
- 50m kombiniertes Schwimmen
(25m Freistil, 25m Rückenlage **OHNE Armtätigkeit**)
- 50m Flossenschwimmen

AK 13/14

- 100m Hindernisschwimmen
- 50m Retten einer Puppe (Puppe 100% gefüllt)
(25m Freistil, Puppenaufnahmen, 25m Schleppen)
- 50m Retten einer Puppe mit Flossen (Puppe 100% gefüllt)
(25m Freistil mit Flossen, Puppenaufnahmen, 25m Schleppen)

AK 15/16

- 100m Hindernisschwimmen
- 50m Retten einer Puppe (Puppe 100% gefüllt)
(25m Freistil, Puppenaufnahmen, 25m Schleppen)
- 100m Retten einer Puppe mit Flossen (Puppe 100% gefüllt)
(50m Freistil mit Flossen, Puppenaufnahme, 50m Schleppen)

AK 17/18 und Offene Altersklasse

- 200m Hindernisschwimmen (Obstacle Swim)
- 50m Retten (Manikin Carry) (Puppe 100% gefüllt) (25m Freistil, Puppenaufnahmen, 25m Schleppen)
- 100m Retten mit Flossen (Manikin Carry with Fins) (Puppe 100% gefüllt) (50m Freistil, Puppenaufnahme, 50m Schleppen)
- 100m kombiniertes Rettungsschwimmen (Rescue Medley) (50m Freistil, 17,5m Tauchen, Puppenaufnahme, 32,5m Schleppen)
(in Rheydt aufgrund der Beckenverhältnisse leider nur ganz schwer umzusetzen und somit bei uns nicht im Angebot)
- 100m Retten einer Puppe mit Flossen und Gurtretter (Manikin Tow with Fins)
(50m Freistil mit Flossen und Gurtretter, Puppenübernahme, 50m Schleppen mit Flossen und Gurtretter)
- 200m Super Lifesaver
(75m Freistil, Puppenaufnahme, 25m Schleppen, Anlegen von Flossen und Gurtretter,
50m Flossenschwimmen mit Gurtretter, Puppenübernahme, 50m Schleppen mit Flossen und Gurtretter)

Zusatz zu AK 17/18/Offen:

Es dürfen bis zu 4 Disziplinen wahlweise geschwommen werden.
Die besten Disziplinen 3 aus 4 werden zum Abschluss gewertet.

AK 25 bis AK 45

- 100m Hindernisschwimmen
- 50m Retten einer Puppe (Puppe 100% gefüllt)
- 100m Retten einer Puppe mit Flossen (Puppe 100% gefüllt)

AK 50, AK 55

- 100m Hindernisschwimmen
- 50m Retten einer Puppe (Puppe 100% gefüllt)
- 50m Retten einer Puppe mit Flossen (Puppe 100% gefüllt)

AK 60 +

- 50m Freistil (beliebiger Schwimmstil)
- 25m Schleppen einer Puppe (Puppe 100% gefüllt)
- 50m kombiniertes Schwimmen (s. AK 12)